



治療で冷えは解決するのか！

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422

フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

治療で冷えは解消するのか！

前回に引き続き、体の冷えについてお伝えしていこうと思います。

今回は「サーモグラフィーで測ってみた！」です。

なお、今回の実験はスタッフ同士で行ったきわめて母数の少ないものということをご了承くださいますようお願いいたします。

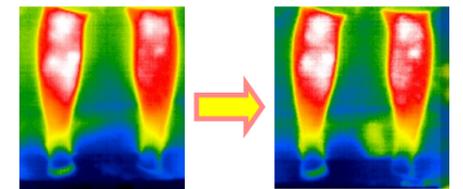
前回もありましたように、施術を受けている最中や、終わった後に患者さんが汗をかいたり、手足があつたまってきたと仰ることは、私たち治療家にとってあるあるです。

心臓が入ってきた分の血液を送り出してくれる反射がありますので、関節のずれや筋肉のこわばりによって、流れにくくなっていた血液が正しい循環に入ると、心臓からの拍出量が増え、血液には体温を運ぶ働きもありますから、ぽかぽかしてくるのではないかとこの事が私たちの考えであります。

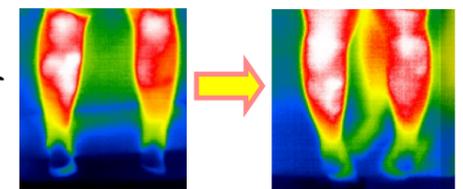
経験上、体温上昇は実感していますが、何をするとどのくらい上がるのか、そしてそれはどのくらい継続するのかを今回計測してみました。

モデル 30代女性 冷えの実感あり

ふくらはぎ～アキレス腱の指圧(3分程度)	3～4℃の上昇
温度上昇範囲	押した部位より2～3センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	2～3℃減少



同部位の鍼治療	4～5℃の上昇
温度上昇範囲	刺した部位より5～10センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	1℃減少



VOICE

60

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

足をけがして他の整骨院に行っていたけど、なかなか治らなくてお母さんにここが良いよって言ってもらってきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

2日で治った！
治ったら走れる様になったし、バレーも出来るようになりました。
電気の治療をやってくれてしびれるのが好きです。
もっと強い電気もやってみたい！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

神の手を持つてる先生がいるから、
その先生に診てもらえば2日で治るからフィット整骨院に来た方が
良いよって言ってあげたい！



孝太郎くん 10歳 男子
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴:足首の捻挫など
治療内容:保険治療
ハイポ"ルテ-シ"電気治療

担当の松本先生から一言

孝太郎くん、インタビューありがとうございました。なかなか治らない足首の捻挫の治療がきっかけでしたね。ちょっとしたきっかけで、すぐに良くなってバレーや遊びを満喫出来ているようで良かったです。ケガをしないのが一番ですが、いつ何があってもフィットがあるから安心して全力で遊び、習い事を楽しんでね！ビリビリ電気治療を準備して待ってるよ～。

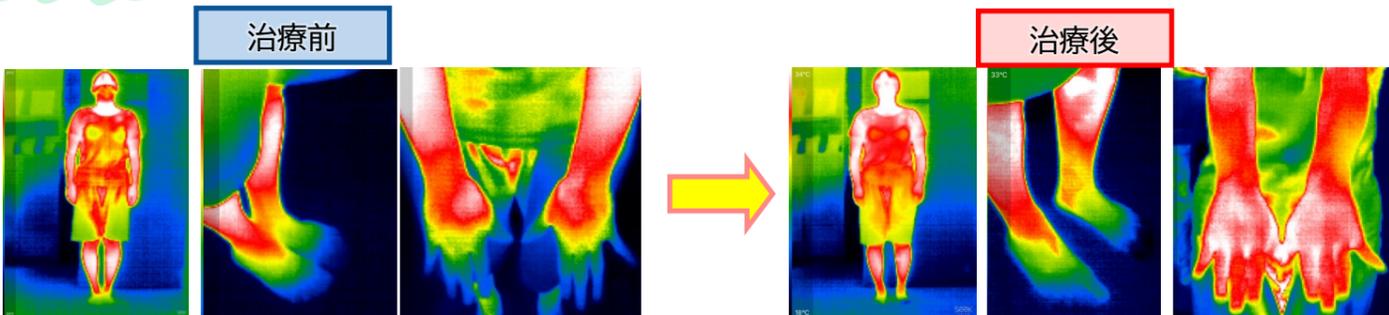


別日に鍼と手技の組み合わせ治療を行いました。
 体温上昇に関しては、鍼治療→手技治療でも反対の順番でも5℃以上の上昇でしたが、
 持続時間に関しては、鍼治療→手技治療の順番で行うと20分後も温度下降はなく、
 手技治療→鍼治療の順番の際には20分後をピークに下がり始める傾向が見られました。

このことから、手技治療でも鍼治療でも血流改善効果による体温上昇はみとめられるものの、
 鍼治療は物理的に細胞に傷をつけるため修復しようとする働きが強いことから温度上昇も強く出ることが
 考えられました。

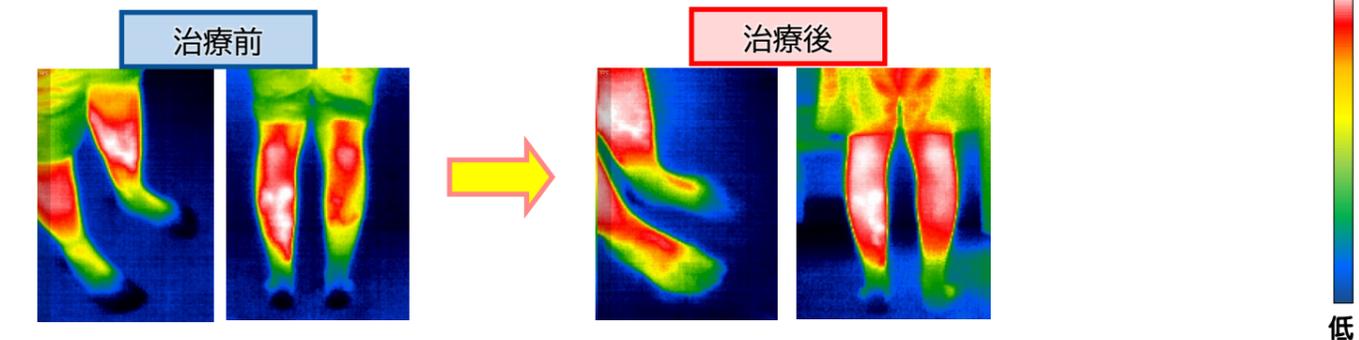
組み合わせによる体温上昇時間の変化については、鍼による深部の刺激から手技による浅部刺激という順番
 が、より広範囲な血流の改善につながるため、持続時間の違いにつながったのではという仮説を持っています。
 さらに、手技別のサーモグラフィーがこちらです。

骨盤矯正



骨盤矯正は、腹部の温度が上昇しているのが特徴的です。骨盤矯正の目的はインナーマッスルの活性化が
 ありますので、まさにその部分が動いているという事だと思われまます。
 さらに、手指の温度も上昇しています。反対に足部は末端まで温度が変化していません。ふくらはぎのあたりは
 温度上昇みられるので、このモデルさんは足指から足の関節調整がもう少し必要なようです。

リフレクソロジー



下腿部に関しては左右差が少なくなっているのが特徴的です。足部は改善しつつも左右差があるのがこのモ
 デルさんの特徴かもしれません。個人的にはリフレだけではなく、骨盤と組み合わせることでもっと血流は改善す
 ると思います。

今回サーモグラフィーで測ってみて感じたことは、やはり抹消の体温は深部との関係が深いのではないかと
 いう事です。一生懸命足の先をマッサージしても、足先だけ改善という事も起きにくく、反対に骨盤を整えると手先
 があつたまっていました。

体温は、その人の体力のバロメーターでもあります。ウィルスに対する免疫力を上げるためにも、
 なるべく体を整え、体を動かし、しっかりと体温を上昇させて健康を維持していきましょう。

なかやま先生の
 ジュニアアスリートのための体の使い方！

やったら良いこと、やってはいけないこと

スポーツにおいてやったほうがいいな~と思うことは、動画を取って自分のプレーを見てみることに。
 今は簡単に携帯で動画が取れるようになっていい時代になりました(笑)
 動画を撮ってそれを見る効能は、やはり客観化ですね。
 自分の感覚(今の動きはこうなってるはず、イメージ像)と実際の映像を見比べて
 その差を知ることです。あれ?もっとうなってると思ったんだけどか、
 あこがれの選手と何がこんなに違うんだろうな~?と考えることができます。



次にやってはいけない事。

色々あるとは思いますが、みんながやりがちでこれは良くないと思うのが、**動作を切って**考えること。
 もっと言えば動きの一か所を切り取って意識してやろうとすることです。
 昔は雑誌の連続写真、今だとユーチューブの一時停止とかになるのかな。
 この選手のここがかっこいいからマネしたい!とかありませんか?
 あとはこのシーンで自分の肘が下がってるな、だから次は肘を上げて投げようとか。
 これ怪我の元ですよ。



少し難しい話になるかもですが、その選手たちはそのシーンでしようとは思ってないのです。
 必ず意識が先で、現実の動作はあとからついてきます。あくまでも一連の動作の中の一部なのです。
 だから選手たちはそのシーンの時にはその先のことを考えています。
 という事はそのシーンの事は選手たちの中ではその前に終わっているという事。

もっと言うと、**動きが始まったら終わるまで止めません。**
 だから動きの途中の動作を、そのタイミングで意識することは、連続した動きを止めてしまう事なので
 ず。
 輪ゴムを想像してみましょう。グーっとひっぱって、おさえている手を離したら飛んでいきますよね。
 手から離れた輪ゴムがうまく狙ったところに飛んで行かなかったからといって、途中で輪ゴムの軌道を変えられないのと同じで、動きも溜めた力を開放した後は修正は効かないのです。

じゃあどうすればいいの?となると思いますが、自分でできることとしてはとにかく流してみることで
 す。自分の動作も目標の人の動画や正しいと思う動画もです。
 見る目が養われていくと直感的にどうするか自分の体が教えてくれることがあります。
 あとは今まで書いてきたエクササイズをやることです。
 動きができないのはテクニック不足、スキル不足だけでなく、
 体そのものの問題である場合も多いので。
 いずれにせよ、のんびり地道にやりましょう!

もちろんスタッフに聞いてもらっても良いです。
 スタッフが分からなくても動画を送ってもらえれば、
 僕も動作分析などしてみますし、
 具体的なアドバイスをスタッフからお伝えできると思うので。もし何かあればお気軽にどうぞ~!



はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約
お問合せ **03-3598-0035**

ホームページ・Facebook・エ
キテン・インスタなどにも健
康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今月の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 21日(月) 春分の日



新生活に向けて体を整えましょう！！

気が付けばもう年度末です！！
来月から新しい環境に挑まれる方も多いと
思います。
新生活のスタートを安心して切れるよう、
はち整骨院でお体のケアをしてみませんか？ご家族の方やお知り合いの方で、新生
生活を始められる方がいましたら、ぜひご紹介
ください。



はち紙ツイッター

〈中山エリアマネージャー〉



この時期になると、スキー場に向かう道中
にお日様が昇ってきて、あ〜シーズンが終わり
に近づいてきてるなあとほんのり寂しくなり
ます笑
ま、まだまだ滑りますけど〜！ゴールデン
ウィークまで楽しむぞ〜！

〈松村院長〉



松村家の朝は、いつもJ-WAVEラジオをかけ
ているのですが、藤井風の歌が流れ過ぎて、息
子が「もーえーよ。もーえーよ」と口ずさんで
いました。親父より音程が取れておりました。
もう既に親父越えです。笑

〈本多副院長〉



今の家に引っ越してちょうど一年になりま
す！日当たりが良くないんですが、夏は涼し
く超快適！がしかし、冬が寒い…。調子に
乗って床暖房使い過ぎたら、先月のガス代が
一ヶ月18,000円(；▽；)気を付けます涙

〈加藤先生〉



今月で37歳になりました！！先日患者さんか
ら、「37歳には見えない！！」と驚かれました
が、どっちの意味かは追求しないでおきます
(笑)
40歳までもうすぐですが、いつまでも元気
いっぱいいていられるように頑張ります！！

〈関谷先生〉



手袋を無くしてから早一ヶ月。なんだかムキ
になって新しいものを買わず、素手で自転車
のハンドルを握りしめて朝晩の通勤を頑張っ
てます。あと少して暖かくなる！
春よ早く来い！（買えよ）

〈工藤先生〉



先月に引き続き副菜づくりに励んでいます
が、数週間やってみて、体のむくみが無くなっ
てきて少し体が軽い感じがしています！
その分暴食した時の体に出る反応が、すご
くわかりやすくなりました(笑)
ジャンクフード恐るべし(；^_^)！！！！

〈長谷川さん〉



パワースポットの写真を探して、沖縄の写
真を見返しました。
青い空に青い海、緑の大自然と暖かい沖縄
が恋しくなりました(*^-^*)
が、今はまだ写真で我慢します！



はちメンバーの



MYパワースポット

今回はスタッフのパワースポットをご紹介します！！それぞれどんなスポットが出てくるのか、お楽しみに♪



松村

気分一新！

気持ちを一新することも兼ねて、自分のパワースポットは床屋です！！3週前後の散髪で、頭も心も引き締まります！因みに写真は、映画カーズの舞台となったアメリカのルート66の通りにある床屋さんです。



本多

心の栄養補給

僕のパワースポットは「富士丸 神谷本店」二郎系ラーメン屋さんです。

2時間並んでも食べたくなるラーメン。今はコロナで行けていませんが、ここに並んでいる時はディスプレイで並んでる時以上にワクワクしています笑



中山

ゲレンデが呼んでいる！

まあ言わずもがな感ありますが、やはり山ですね～！あと一緒に写っている家族！夏も冬も山ですね～。夏は登り、冬は降りですね～。どっちも楽しいですね～はい笑



加藤

謎の神社

娘が生まれる時に、秩父神社に安産祈願に行くつもりが、Googleナビで案内されたのがここでした！それから毎年家族の健康祈願に行ってます！！ここから見える秩父の景色は最高ですよ！



関谷

歌いてえ～！

カラオケボックスです！大声を出すと疲れが吹き飛んで心もスッキリ！早くみんなで行きたいなー＼(^o^)/写真は僕の地元のカラオケの聖地、DAM黒磯店（国道4号バイパス沿い）です笑



工藤

安らぎを感じる場所

私が好きな喫茶店の中でも、神楽坂にあるベローチェが一番のパワースポットです！チェーン店ですが、ここのお店の雰囲気がとても落ち着いています(^)vまたいこ(笑)



長谷川

広大な自然を感じます

やっぱり、何といたっても自然でしょう！沖縄はもちろんのこと、海や山の景色には癒されて元気をもらえます＼(^o^)/